



## چگونه در یک روز کارهای یک هفته را انجام دهیم؟ بخش دوم

در این مبحث به مدیریت انرژی برای بهبود عملکرد می‌پردازیم.

### مدیریت انرژی

برای افزایش عملکرد شخصی علاوه بر مدیریت زمان باید بر مدیریت انرژی تمرکز کرد. ما چهار منبع اصلی انرژی داریم.

#### • انرژی فیزیکی

اولین منبع، انرژی فیزیکی و قدرت جسمانی ما است. بدون انرژی فیزیکی کافی انجام هیچ کار بزرگی امکان‌پذیر نیست. بدون انرژی جسمانی کافی، هیچ‌گاه نمی‌توانیم عملکرد بالایی داشته باشیم. یک فوتبالیست هرچقدر که نگرش مثبتی داشته باشد، در صورت خستگی زیاد نمی‌تواند در بازی درخششی داشته باشد. وینس لومباردی می‌گوید: «خستگی انسان را ترسو می‌کند». ما برای انرژی جسمانی خود اهمیت بسیار کمی قائل هستیم. معمولاً به‌راحتی ساعات خواب خود را به کارهای دیگر اختصاص

می‌دهیم. با خوردن غذاها و خوراکی‌های مضر به بدن لطمه می‌زنیم. این ضرب‌المثل قدیمی کاملاً درست است که «عقل سالم در بدن سالم است».

## • انرژی احساسی

دومین منبع انرژی ما انرژی احساسی است. وقتی انرژی احساسی ما در شرایط مناسب باشد بهتر می‌توانیم مسائل را حل کنیم و بر مشکلات و موانع غلبه کنیم. در شرایط احساسی نامناسب معمولاً انرژی جسمانی ما هم به‌سرعت تقلیل می‌یابد. ما اغلب فراموش می‌کنیم که به انرژی احساسی خود اهمیت بدهیم و آن را بازیابی کنیم.

## • انرژی فکری

سومین منبع، قوای ذهنی ما است. آشنایی بهتر با عملکرد مغز و استفاده بهتر از این پدیده خلقت می‌تواند باعث انجام کارهای بسیار خارق‌العاده‌ای شود. مغز انسان پیچیده‌ترین دستگاه روی کره زمین است. هر چه از آن بیشتر و صحیح‌تر استفاده کنیم عملکرد آن افزایش می‌یابد. فردی که ذهنش خسته است نمی‌تواند کارهای بزرگ انجام دهد و کیفیت تصمیماتش کاهش می‌یابد.

## • انرژی روحیه

چهارمین منبع انرژی، روحیه ما است. کسانی که از روحیه بالایی برخوردارند کارهایی سخت‌تر و بزرگ‌تر از افراد معمولی انجام می‌دهند.

## مدیریت انرژی عملکرد ما را خارق‌العاده می‌سازد!

در سخنرانی بسیار جالبی مشاهده کردم و شاید همین سخنرانی باعث شد به فکر تهیه کتابی درباره عملکرد بیفتم. سخنران، یک معلم موسیقی حرفه‌ای بود که در روش ابداعی‌اش به افراد معمولی که در عمر خود انگشتشان به پیانو نخورده ولی استعداد موسیقی دارند، موسیقی آموزش می‌دهد.

نکته بسیار جالب آن است که او زمان آموزش را به یک‌دهم زمان معمول کاهش داده است. نوازنده‌های پیانویی که در حد بهترین نوازندگان دنیا هستند معمولاً پس از ۱۰

تا ۱۲ سال تمرین مداوم به این مهارت می‌رسند. این معلم افراد معمولی را طی یک تا دو سال به نوازندگانی جهانی تبدیل می‌کند.

من چون سال‌های زیادی است که ساز می‌زنم برایم بسیار جالب بود که چگونه می‌توان زمان یادگیری پیانو را به یک‌دهم زمان معمول کاهش داد. در آن سخنرانی او روش کارش را توضیح داد. در کمال تعجب دیدم روش آموزش موسیقی او فرق عمده‌ای با دیگران نداشت؛ ولی او به دانشجوهایش یک برنامه روزانه می‌داد که باید موبه‌مو اجرا می‌کردند و سپس در کلاس حاضر شوند.

برنامه او بسیار عجیب است؛ مثلاً دانشجو در روز اول باید یک مهمانی ترتیب دهد و دوستان نزدیکش را دعوت کند و با آنها وقت بگذرانند. روز بعد باید با سه نفر که در گذشته قهر کرده آشتی کند و ...

این معلم قبل از تدریس موسیقی، دانشجو را در بهترین شرایط ممکن برای داشتن عملکرد بالا قرار می‌دهد و سپس به تعلیم موسیقی می‌پردازد.

همین موضوع باعث کاهش زمان یادگیری به یک‌دهم زمان معمول می‌شود! پس اگر به‌طور خلاصه بگوییم که چگونه می‌توان عملکرد بسیار بالایی داشت که دیگران را به تعجب وادارد، جواب این است: اگر قبل از انجام یک کار بسیار سخت و پیچیده بتوانیم این چهار انرژی را به‌اندازه کافی شارژ کنیم و در واقع در بهترین شرایط فیزیکی، احساسی، فکری و روحی باشیم معمولاً می‌توانیم کارهایی انجام دهیم که دیگران هیچ‌وقت نمی‌توانند انجام دهند. اگر یک یا چند مورد از این انرژی‌ها در بهترین حالت نباشد و مابقی در بهترین حالت باشند باز هم نمی‌توانیم کارهای خیلی بزرگ و قابل‌توجه را انجام دهیم.

ما این هدیه بزرگ را داریم که از اول شروع کنیم. امروز می‌تواند اولین روز شروع زندگی متفاوت ما باشد؛ بنابراین مهم نیست تاکنون عملکرد ما چگونه بوده و چقدر در مصرف و بازیابی انرژی خوب عمل کرده‌ایم. از همین امروز زندگی متفاوتی را شروع کنیم.

## عملکرد خارق‌العاده چیست؟

عملکرد خارق‌العاده را می‌توان این‌گونه تعریف کرد: «گذشتن از معیارهای رایج در انجام کارها به صورت پایدار و در طولانی‌مدت».

برای داشتن عملکرد خارق‌العاده باید فراتر از باورهای عمومی حرکت کنیم. وقتی کارم را شروع کردم و می‌خواستم اولین کتابم را بنویسم، ناشر کتاب به من حدود یک سال فرصت داد تا آن را بنویسم. من هم به این نتیجه رسیدم که نوشتن کتاب به حداقل یک سال زمان نیاز دارد. بعد دیدم می‌توان در دو هفته کتابی نوشت که بسیاری از نویسندگان در یک سال قادر به نوشتن آن نیستند.

بعضی از افراد در قفسی زندگی می‌کنند که توسط دیدگاه‌های دیگران ساخته شده است. آن‌ها خودشان را به نظرات دیگران محدود می‌کنند. این افراد زندگی بسیار تکراری و محدودکننده‌ای دارند و از آزمودن موارد جدید هراس دارند. اگر دیگران می‌گویند نمی‌توانیم در سه ماه نواختن حرفه‌ای یک ساز را بیاموزیم، به راحتی قبول می‌کنیم. اگر به ما می‌گویند در نقاشی هیچ استعدادی نداریم، حرفشان را می‌پذیریم. اگر می‌شنویم که در یک روز نمی‌توان ۴۰ صفحه کتاب نوشت، ما هم آن را می‌پذیریم. اگر می‌گویند نمی‌توان در یک ماه آن قدر یاد گرفت که در کنکور قبول شد، ما می‌پذیریم.

افراد با عملکرد خارق‌العاده، معیارهای جدیدی را تعریف می‌کنند. در واقع آن‌ها آن قدر عملکرد خود را افزایش می‌دهند تا به جایی برسند که فقط یک رقیب داشته باشند، یعنی خودشان! بیل گیتس موسس مایکروسافت می‌گوید: «بزرگ‌ترین رقیب خودتان باشید!»

## تمرکز، تمرکز و تمرکز

یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها برای افزایش عملکرد، توانایی تمرکز بهتر است. تمرکز را می‌توان «بودن در لحظه» و ادامه کار تا پایان یافتن آن، تعریف کرد؛ مثلاً وقتی به

ایمیل مشتریان پاسخ می‌دهیم، فقط به ایمیل مشتریان پاسخ می‌دهیم و هیچ کار دیگری در هیچ شرایطی انجام نمی‌دهیم حتی به ذهنمان اجازه نمی‌دهیم درباره کار بعدی فکر کند یا درباره کارهای اضطراب‌آور دیگر فکر نمی‌کنیم. ما در آن لحظه تمام انرژی خود را فقط بر یک موضوع متمرکز کرده‌ایم: پاسخ به ایمیل مشتریان. اگر حوصله ما سر رفت به خودمان اجازه نمی‌دهیم گشت‌وگذاری در اینترنت انجام دهیم یا سراغ تلفن همراه نمی‌رویم. در آن یک ساعت، زندگی ما در یک موضوع خلاصه شده است: پاسخ به ایمیل‌های مشتریان.

تمرکز باعث افزایش عملکرد می‌شود. معمولاً افراد مدام در گذشته یا آینده خود زندگی می‌کنند! تصمیم بگیرید در همین لحظه زندگی کنید و تمام انرژی خود را بر کاری که انجام می‌دهید متمرکز کنید.

## بهانه ممنوع!

یکی از موانع افزایش عملکرد آن است که بهانه‌هایی برای انجام ندادن کارهای مهم و ارزشمند پیدا کنیم. در بسیاری از جلسات، همیشه عده‌ای درباره شرایط اقتصادی نامناسب، سرعت پایین اینترنت و موانعی صحبت می‌کنند تا عملکرد پایین خود را توجیه کنند؛ ولی افراد تاثیرگذار افرادی هستند که تمامی بهانه‌ها را فراموش می‌کنند و به این فکر می‌کنند در شرایط کنونی چگونه می‌توان کارهای ارزشمند انجام داد. هنری فورد جمله بسیار معروفی دارد که می‌گوید: «اگر فکر می‌کنید موفق می‌شوید یا اگر فکر می‌کنید شکست می‌خورید، در هر دو صورت حق با شما است».

## عملکرد تناوبی بدن

یکی از مهم‌ترین کشفیات دانشمندان در حوزه افزایش عملکرد، تناوبی بودن عملکرد بدن انسان است. در حدود سال‌های ۲۰۰ قبل از میلاد فردی یونانی به نام فلاویوس تحقیقاتی انجام داد و برای اولین بار ایده تناوبی بودن عملکرد بدن انسان را مطرح

کرد و به قهرمانان یونانی آموزش داد که چگونه در بازه‌های زمانی منظمی انرژی خودشان را مصرف کنند و سپس به بازیابی انرژی بپردازند.

این ایده در عصر ما برای اولین بار توسط دانشمندان روسیه مورد استفاده قرار گرفت. در سال ۱۹۶۰ دانشمندان این ایده را بازسازی کردند و به این نتیجه رسیدند که برای افزایش عملکرد بدن انسان، باید بازه‌های متناوبی از فعالیت سنگین و سپس استراحت مناسب داشته باشیم. آن‌ها در سال ۱۹۶۰ با این ایده و آموزش قهرمانان خودشان توانستند مدال‌های المپیک زیادی را کسب کنند و این ایده از هزاران سال قبل تا به حال به صورت پایه‌ای هیچ تغییری نکرده است. به بیان ساده: بدن انسان وقتی بالاترین عملکرد و کارایی ممکن را از خود نشان می‌دهد که به صورت متناوب انرژی شدیدی را مصرف کند و سپس به بازیابی انرژی بپردازد.

هر چه در بازه‌های زمانی مشخص انرژی بیشتری مصرف کنیم، ظرفیت بدن افزایش پیدا می‌کند. ورزشکاران وقتی ورزش را شروع می‌کنند معمولاً قادر نیستند وزنه‌های سنگین را بلند بکنند و با تمرینات روزانه و افزایش تدریجی وزن وزنه، ظرفیت انرژی بدن خود را آهسته آهسته افزایش می‌دهند. وزنه‌هایی که در روزهای اول بلند کردنشان غیرممکن به نظر می‌رسد بعد از چند ماه به راحتی جابه‌جا می‌شود.

## ظرفیت بدن

بدن انسان می‌تواند ظرفیت خود را به صورت مداوم افزایش دهد. ظرفیت توانایی مصرف انرژی در یک بازه زمانی مشخص است. ما می‌توانیم عادت کنیم در یک زمان مشخص انرژی بیشتری را مصرف کنیم و البته بعد از آن بلافاصله باید به بازیابی انرژی بپردازیم. مهم‌ترین مشکلی که در مدیران شرکت‌ها دیده می‌شود و همین‌طور افرادی که به صورت شخصی کارایی پایینی دارند، عدم تعادل در مصرف درست انرژی و سپس بازیابی آن است.